

| Warm up Optionen | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|---|--|--|---|---|--|---|
| 09:00 - 09:45 | 1A: Weck up mit den Macherinnen <i>Ursula & Martina</i> | | 1B: Faszinierendes Pilates warm up <i>Ilse Breiningner</i> | 1C: Jumping Fitness® <i>Nicole Englert</i> | | | | 1D: Qigong – Qi in Balance <i>Silvia Hipler</i> | | |
| Eröffnung und Begrüßung | | | | | | | | | | |
| 10:15 - 11:00 | 2A: Stabilitätszirkel <i>Martina Unterleiter</i> | 2B: Pilates meets Faszie <i>Christine Oehme-Gourgues</i> | 2C: H.I.I.T. meets Tabata <i>Tanja Rothkegel</i> | 2D: Jumping Fitness® <i>Nicole Englert</i> | 2E: Natural Skills <i>Tina Rehm</i> | 2F: Ernährungstips für fitte Faszien <i>Silke Thiele</i> | 2G: „Sitzen ist für'n Arsch“ <i>Grit Senfter</i> | 2H: Yoga <i>Esther Duschl</i> | | |
| 11:15 - 12:00 | 3A: Rebounding <i>Sylvia Zukrigl</i> | 3B: Fascial Xcross <i>Tanja Rothkegel</i> | 3C: F.I.T. – Muskel & Faszien Power <i>Tanja Schätzle</i> | 3D: Unwinding Yoga <i>Grit Senfter</i> | 3E: Jumping Fitness® Choreo <i>Nicole Saal</i> | 3F: Animal Moves <i>Tina Rehm</i> | 3G: Muskelaufbau mit und auf dem Stuhl <i>Carmen Schuck</i> | 3H: Life Kinetik® <i>Esther Duschl</i> | 3I: Differenziertes Rückentraining <i>Ilse Breiningner</i> | 3J: Screening <i>Team AOK</i> |
| 12:15 - 13:00 | 4A: Rebounding <i>Sylvia Zukrigl</i> | 4B: Functional BBP <i>Tanja Rothkegel</i> | 4C: Mobility von Kopf bis Fuß <i>Tina Rehm</i> | 4D: Faszienworkout <i>Ursula Fernández</i> | 4E: Jumping Fitness® <i>Nicole Englert</i> | 4F: Urban Fitness <i>Esther Duschl</i> | 4G: Superfood <i>Karin Maucher</i> | 4H: Yo Chi Balance <i>Grit Senfter</i> | 4I: Yin-Yoga gegen den Stress <i>Marion Lang</i> | 4J: Screening <i>Team AOK</i> |
| Mittagspause | | | | | | | | | | |
| 14:15 - 15:00 | 5A: Energie durch Flows <i>Tanja Rothkegel</i> | 5B: Stability von Kopf bis Fuß <i>Tina Rehm</i> | 5C: Bewegter Rücken <i>Grit Senfter</i> | 5D: Drums alive® <i>Nicole Saal</i> | 5E: Functional Training mit Idogo® <i>Elke Sturm</i> | 5F: Business Yoga <i>Marion Lang</i> | | 5G: Sensomotorisches Training <i>Christine Oehme-Gourgues</i> | 5H: Screening <i>Team AOK</i> | |
| 15:15 - 16:00 | 6A: 3D Körpertraining <i>Christine Oehme-Gourgues</i> | 6B: Let's do the "Turkish Get Up" <i>Annika Stein</i> | 6C: Pilates mit dem Theraband <i>Ursula Fernández</i> | 6D: Antara Achtsamkeit <i>Nici Saal</i> | 6E: Tai Chi <i>Robert Stooß</i> | 6F: Gehirntaining <i>Jutta Zabanoff</i> | 6G: Meine Füße <i>Elke Sturm</i> | | 6H: Screening <i>Team AOK</i> | |
| 16:15 - 17:00 | 7A: Stretch & Relax <i>Christine Oehme-Gourgues</i> | 7B: Faszien Flow & Stretch <i>Tanja Schätzle</i> | 7C: KAHA® <i>Petra Keppler</i> | 7D: Loslassen & zur Ruhe kommen <i>Jutta Zabanoff</i> | 7E: Meditation <i>Robert Stooß</i> | 7F: Embodiment <i>Marion Lang</i> | 7G: Entspannung für meine Füße <i>Elke Sturm</i> | | 7H: Screening <i>Team AOK</i> | |

15. Aktionstag „Lust auf fit“ am 08. September in Schifferstadt